



Favoriser l'apprentissage de la mobilité à vélo

Vélo-cité Bordeaux



Objectif santé pour tous !

La sédentarité favorise de nombreuses maladies, dont l'obésité qui touche 14,5 % des Français et de plus en plus les enfants. Toutes les études médicales préconisent l'activité physique pour éviter la récurrence de cancers, et prévenir de nombreuses maladies en tête desquelles les maladies cardio-vasculaires et le diabète. Il suffit de 30 minutes d'exercice physique par jour pour rester en bonne santé, alors pourquoi ne pas se mettre au vélo pour aller au travail ou à l'école ! Mais encore faut-il savoir faire du vélo...

Former des cyclistes, c'est permettre aux citoyens d'être et de rester en bonne santé.

Les enfants d'abord

L'apprentissage du vélo, c'est simple comme bonjour pour un enfant. Les draisienne, dans la cour de l'école maternelle, permettent l'apprentissage de l'équilibre. Dès que l'enfant est à l'aise, il prendra un vélo à pédales... sans roulettes. La cour de l'école maternelle est le lieu privilégié de l'apprentissage du vélo pour les petits.

Aider les écoles à acquérir des draisienne et des vélos est nécessaire pour former une « génération vélo ».

Se lancer à vélo à l'extérieur

Suivre des cours au sein d'une vélo-école, c'est la solution ! L'enfant y

développe ses dons d'habileté sur un vélo et apprend à se déplacer en autonomie et en sécurité, dans son quartier ou sa ville. L'idéal est qu'il soit capable d'aller au collège à vélo à l'issue du CM2.

L'apprentissage du vélo en primaire, au même titre que l'enseignement de la natation, permettra le développement de cette « génération vélo ».

Quel est le cursus ?

En 12 séances de vélo-école, on apprend l'équilibre, le freinage, à suivre une trajectoire, puis on perfectionne son habileté et on apprend à réagir dans des situations complexes. On circule dans la rue après avoir acquis de bons réflexes et intégré les règles du Code de la route : on apprend à se positionner, à anticiper, à s'orienter, à interagir avec les autres usagers de l'espace public. La douzième séance peut être l'occasion de sortir une journée en ville ou à la campagne, ou de repérer le parcours entre le domicile et le futur collège.

L'école doit employer des animateurs formés à l'apprentissage du vélo pour être efficace.

Un réseau d'animateurs

Les vélo-écoles du réseau FUB ont développé une pédagogie adaptable à chaque public. Leurs moniteurs ont une grande expérience ou ont suivi la formation au Brevet « Initiateur Mobilité à Vélo », dispensé par les associations du

réseau. Les premiers professionnels diplômés du « CQP Educateurs Mobilité à Vélo » exercent dans nos structures depuis 2015.

Des publics diversifiés

Concernant les adultes qui ne savent pas encore faire de vélo, l'apprentissage est légèrement plus long, mais ces derniers découvrent le plaisir de rouler et c'est une révolution : liberté de circuler, économies, accès à un nouveau moyen de transport pour rejoindre son travail, et bien plus encore !

Pour les adultes qui savent déjà faire du vélo, quelques séances de vélo-école peuvent être la solution pour vaincre ses peurs et reprendre confiance.

Dans le cadre de leurs « Plans de Mobilité », les entreprises sollicitent les vélo-écoles pour qu'elles proposent une formation d'une demi-journée aux salariés. Il s'agit d'assimiler les bonnes pratiques du cycliste en ville, de revoir le code de la route, de tester son agilité et de circuler en ville, accompagnés, sur le trajet domicile-travail par exemple. Cela rassure autant les employeurs que les employés.

Vélo-école et santé

La FUB affirme la pertinence et l'importance du développement des vélo-écoles dans toutes les villes françaises (mise en place d'une vélo-école minimum dans chaque ville de plus de 100 000 habitants) afin d'enrayer les affections chroniques liées à la diminution de l'activité physique, pour toutes les tranches d'âges. Grâce au nombre croissant de vélo-écoles FUB (bien-tôt 70 sur tout le territoire), le réseau a pour objectif de continuer au développement d'une véritable "génération vélo".